



お祝い膳 Recipe



ラタトゥイユ



材 料

[材料 2人分]

玉ねぎ	40g (1/4 個)
ナス	40g (1/3 本)
ズッキーニ	40g (1/5 本)
ピーマン	20g (1 個)
トマト (湯むきし種を取ったもの)	40g (1/4 個)
ニンニク	4g
トマトピューレ	60g
オリーブオイル	16g (大さじ 1 杯強)
塩	少々 ※味をみて
胡椒	少々

作 り 方

1. 野菜は一口大に切る。(サーモンのパイ包みに添える場合は 0.5cm 角程度の小さめに切る。)にんにくはみじん切り。
2. 鍋にオリーブオイルを温め、焦げないようにニンニクを炒め、香りに移す。
3. 玉ねぎ・ナス・ズッキーニ・ピーマンを入れて炒める。
4. トマト・トマトピューレ・適量の水を加えて煮込む。
5. 汁気が少なくなったら塩・胡椒で味を調える。



*ラタトゥイユについて

南フランス発祥の料理です。そのまま食べても美味しいですが、バケットにのせたり、パスタやオムライス、ドリアのソースに、また、ソテーした肉や魚のソースにといろいろアレンジができます。お祝い膳では、サーモンのパイ包み焼きに添えています。